

Подготовка набора для чрезвычайных ситуаций

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, приготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Кроме того, приготовьте наборы для чрезвычайных ситуаций в следующей комплектации

- двухнедельный запас непортящихся продуктов и ручной консервный нож;
- двухнедельный запас воды (четыре литра воды на человека в день);
- портативный теле- или радиоприемник на батарейках и запасные батарейки;
- фонарик и запасные батарейки;
- аптечка;
- санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
- очки, контактные линзы и раствор для линз;
- предметы, необходимые младенцам: детское питание, подгузники, бутылочки и пустышки;
- инструменты, корм для домашних животных и карта местности.

Особые потребности лиц с инвалидностью

- Составьте план действия в чрезвычайной ситуации и соберите набор для чрезвычайных ситуаций в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.
- Приготовьте запасные очки, батарейки, слуховой аппарат и средство обеспечения подвижности на случай повреждения тех, которыми вы обычно пользуетесь.
- Составьте список важной информации, перечислив в нем специальное оборудование, которым вы пользуетесь, и указания относительно того, что делать, если вы не сможете объяснить.
- Составьте подробный перечень лиц, с которыми нужно связаться в случае чрезвычайной ситуации, указав в нем родных, близких и врачей.
- Составьте список рецептурных препаратов с указанием дозировки, инструкций по применению и фамилии врача.

Ресурсы

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1-800 854-7771

или

562-651-2549 линия TDD/TTY
Круглосуточно, в том числе в выходные
и в праздничные дни

Округ Лос-Анджелес
Department of Public Health
1-800-427-8700 или ph.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес
Community and Senior Services
213-738-2600 или dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
213-202-2764 или 213-202-2755 (TTY)
или lacity.org/dod

Округ Лос-Анджелес
Department of Animal Care and Control
562-728-4882 или animalcare.lacounty.gov

Справочная служба округа Лос-Анджелес
Наберите 211 или 211la.org

Справочная служба г. Лос-Анджелес
Наберите 311 или lacity.org/LAFD/311.htm

Программа по выживанию в чрезвычайной
ситуации Emergency Survival Program
espfocus.org

Округ Лос-Анджелес Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Руководитель отдела общественной информации
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



Чрезвычайные ситуации,
вызванные радиоактивным
заражением



Дарим надежду, заботимся о здоровье,
содействуем восстановлению

и восстановлению

Emergency Outreach Bureau
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
доктор социальной службы, директор



Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health

Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций

Что такое чрезвычайная ситуация, вызванная радиоактивным

Мы постоянно подвергаемся воздействию радиации. Это энергия, излучаемая микроволновыми печами, рентгеновскими установками, радиоволнами, мобильными телефонами и даже солнечным светом. В малых дозах радиация, как правило, безопасна, но если вы подверглись небезопасному излучению или воздействию радиоактивных материалов, вам нужно знать, что делать.

Как происходит радиоактивное заражение?

Получение опасной дозы радиации может произойти в результате чрезвычайного происшествия, связанного с радиоактивным заражением. К таким происшествиям относятся

- срабатывание радиологического распыляющего устройства, разбрасывающего радиоактивный материал по обширной территории или взрыва «грязной бомбы», сочетающей в себе взрывчатые вещества и радиоактивный материал;
- случайный выброс радиации из медицинского или промышленного оборудования либо электростанции;
- поверхностное загрязнение тела или одежды радиоактивным материалом. Материал может распространяться на все, к чему прикасался человек, в том числе, на других людей или помещение;
- заражение организма в результате проникновения радиоактивного материала внутрь. Контакт с биологическими жидкостями организма зараженного человека, например, с мочой, потом и кровью, может привести к радиоактивному заражению.

Вы подверглись воздействию радиации?

Если вы считаете, что могли подвергнуться воздействию радиоактивного вещества, немедленно снимите свою одежду и вымойтесь под душем с мылом

- Если душ недоступен, поищите шланг, фонтан или любой источник воды и вымойтесь, стараясь не втирать вещество в кожу.
- По возможности обратитесь за экстренной медицинской помощью.

Минимизация воздействия

Воздействие радиации на организм можно уменьшить. Вот несколько советов на случай, если вы окажетесь вблизи небезопасного излучения

- Оставайтесь в помещении. НЕ покидайте дом или здание, пока вам не сообщат, что это безопасно. Радиация становится менее опасной с течением времени.
- Закройте и загерметизируйте окна. Отключите вентиляторы, кондиционеры и отопительные приборы.
- Снимите одежду. Положите ее в пластиковый пакет и не подходите к нему.
- Чем дальше вы от излучения, тем лучше.
- Если вы находитесь в непосредственной близости от источника излучения и не успеваете эвакуироваться, постарайтесь установить между собой и источником радиации тяжелый или плотный материал.
- Чтобы не вдыхать опасный воздух, прикройте нос и рот.
- Если вы находитесь в помещении, в котором происходит распространение радиации, и не успеваете его покинуть, необходимо
- Если вы считаете, что подверглись воздействию радиации, позвоните по телефону 911. Специалисты службы могут определить, произошло ли внутреннее заражение, и возможно, дадут вам лекарство.

thebeehive.org/emergencies/emergency/

Реакции

Распространенные реакции

- страх и тревога;
- раздражительность;
- неспособность отдохнуть и расслабиться;
- чрезмерное волнение;
- уклонение от общения и/или самоизоляция, обусловленные боязнью заразить кого-либо.

Длительный эффект

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете трудности в этот период неопределенности, вы можете обратиться за профессиональной помощью.

Противодействие

Большинству людей удается восстановиться после травмы. Довольно часто для этого приходится

- осознать, что ваши реакции вполне адекватны;
- насколько возможно, войти в размеренную колею;
- найти способ расслабиться и не относиться к себе слишком строго;
- заняться тем, что вам нравится;
- признать, что нельзя контролировать все;
- обратиться за поддержкой к родным, друзьям, представителям духовенства или к тем, кому вы доверяете;
- признать, что вам требуется профессиональная помощь.



Как совладать с ситуацией

Что можно сделать для детей и подростков

- Правдиво разъясните детям суть происходящего с учетом их возраста.
- Помогите детям и подросткам выразить свои чувства.
- Объясните детям и подросткам, что их чувства вполне адекватны.
- Как и прежде, составляйте детям распорядок дня и обеспечивайте его соблюдение.
- Ограничьте доступ детей к СМИ.

Стратегии преодоления для взрослых

- Говорите о своих переживаниях.
- Поговорите с другими жертвами бедствия, и это будет способствовать вашему собственному восстановлению.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родными.
- Не забывайте, что физические и эмоциональные реакции на бедствие вполне адекватны.
- Думайте о своих сильных сторонах.
- Обратитесь за помощью, в том числе, финансовой, эмоциональной и медицинской.

Будьте в курсе событий

- Слушайте указания по радио и телевидению.
- В случае объявления эвакуации немедленно подчинитесь и следуйте указаниям официальных лиц относительно маршрутов движения и местоположения укрытий.
- Вам могут порекомендовать «укрыться на месте», то есть, не выходить из дома или офиса, а могут направить куда-либо еще.